Polar FT60™

Manual del Usuario

POLAR®
LISTEN TO YOUR BODY

Tabla de contenidos

1. PROCEDIMIENTOS INICIALES 4
Conozca cómo funciona su Polar FT60 4
Empiece con ajustes básicos..... 5
Botones y estructura de los menús de la unidad de pulsera..... 6
Símbolos mostrados en pantalla 7

2. ANTES DEL ENTRENAMIENTO..... 8
Active su programa de entrenamiento Polar STAR..... 8
Modifique o termine el programa 11
Compruebe su nivel de condición física 12

3. ENTRENAMIENTO..... 15
Colocarse el transmisor 15
Empiece a entrenar 16
Empiece a entrenar con OwnZone..... 16
Durante el entrenamiento..... 18
Detenga el registro del entrenamiento 21

4. DESPUÉS DEL ENTRENAMIENTO 22
Información sobre el entrenamiento 22
Seguimiento semanal..... 24
Actualización del programa 26
Registro de peso 27
Siga los resultados del Fitness Test..... 28
Revise los datos del entrenamiento..... 29
Transferencia de datos 31

5. AJUSTES..... 32
Ajustes del reloj..... 32
Ajustes del entrenamiento..... 32
Información del usuario 33

Ajustes generales **34**
Ajustes de los accesorios **35**
Calibración del Footpod* 35

6. INFORMACIÓN IMPORTANTE **36**
Cómo cuidar de tu FT60 ..... **36**
Reparaciones 37
Cambiar las pilas 38
Precauciones **40**
Resolución de problemas **43**
Especificaciones técnicas **44**
Garantía y limitación de responsabilidades **46**

1. PROCEDIMIENTOS INICIALES

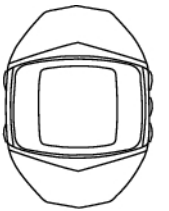
Conozca cómo funciona su Polar FT60

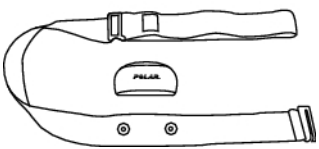
La **unidad de pulsera** muestra y graba su frecuencia cardiaca y otros datos durante el entrenamiento.

La banda **WearLink** envía la señal de la frecuencia cardiaca a la unidad de pulsera. El transmisor se compone de un conector y una banda.

Puede descargarse la última versión del manual del usuario desde www.polar.fi/support.

Registre su producto Polar en http://register.polar.fi, y ayúdenos a mejorar nuestros productos y servicios para satisfacer mejor sus necesidades.





Empiece con ajustes básicos

Para activar su Polar FT60, mantenga pulsado cualquier botón durante un segundo. Una active el FT60, no es posible apagarlo.

1. **Language** (Idioma): Seleccione **Deutsch**, **English**, **Español**, **Français**, **Italiano**, **Português** o **Suomi** con los botones ARRIBA y ABAJO. Pulse OK.
2. **Introduzca los ajustes básicos** aparece en pantalla. Pulse OK.
3. Seleccione **FORM. HORA**.
4. Introduzca la **Hora**.
5. Introduzca la **Fecha**.
6. Seleccione **Unidades**, Sistema métrico (KG, CM) o Sistema británico (LBS, FT). Si selecciona LBS/FT, las calorías se muestran como CAL; en caso contrario, se muestran como KCAL. *Calorías se miden en kilocalorías*.
7. Introduzca el **Peso**.
8. Introduzca la **Altura**.
9. Introduzca la **Fecha de nacimiento**.
10. Seleccione el **Sexo**.
11. **¿Ajustes OK?** aparece en pantalla.
    Seleccione **SÍ** para aceptar y guardar los ajustes. **Ajustes básicos introducidos** aparece en pantalla y el FT60 activa el modo de hora.
    Seleccione **No** si desea modificar los ajustes. **Introduzca los ajustes básicos** aparece en pantalla. Vuelta a introducir los ajustes básicos.

Para modificar los ajustes personales posteriormente, consulte el apartado Ajustes.

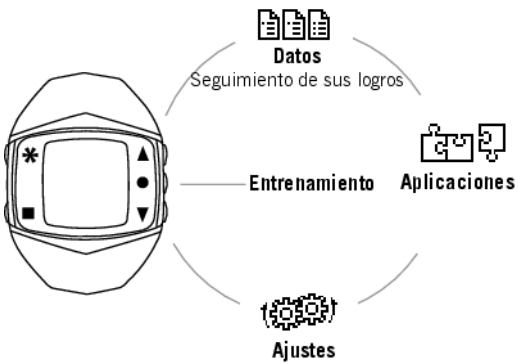
Botones y estructura de los menús de la unidad de pulsera

▲ ARRIBA: Acceder al menú y desplazarse por las listas de selecciones, ajustar valores

● OK: Confirmar selecciones, seleccionar el tipo de entrenamiento o los ajustes del entrenamiento

▼ ABAJO: Acceder al menú y desplazarse por las listas de selecciones, ajustar valores

■ ATRÁS:
- Salir del menú
- Volver al nivel anterior
- Cancelar selección
- Dejar los ajustes sin modificar
- Con una pulsación larga, volver a la vista de hora



✱ LUZ:
- Iluminar la pantalla
- Con una pulsación larga, acceda al menú rápido en la vista de hora (para bloquear los botones, ajustar la alarma o seleccionar la zona horaria) o durante el entrenamiento (para ajustar los sonidos del entrenamiento o bloquear los botones)

Símbolos mostrados en pantalla

En la siguiente tabla se muestran los símbolos que aparecen en la pantalla y sus descripciones.

Símbolo	Descripción
	La batería de la unidad de pulsera está baja.
	La alarma está activada.
	Los sonidos están desactivados.
	Se está usando la Hora 2. El número 2 se muestra en la esquina inferior derecha de la pantalla.
	Tiene mensajes nuevos.
	El bloqueo de los botones está activado.
	Footpod en uso. Si el símbolo está intermitente significa que la unidad FT60 está intentando establecer una conexión con el Footpod.
	Sensor GPS en uso. Si el símbolo está intermitente significa que la unidad FT60 está intentando establecer una conexión con el sensor GPS, o bien que el sensor GPS está intentando establecer una conexión con los satélites.
	Se transmite la frecuencia cardiaca.

2. ANTES DEL ENTRENAMIENTO

Active su programa de entrenamiento Polar STAR

El programa de entrenamiento integrado, adaptable y personalizado de Polar STAR le ofrece los objetivos óptimos de intensidad y tiempo para su entrenamiento. La unidad de pulsera le ofrece información sobre su rendimiento después de cada sesión de entrenamiento y una vez por semana.

Polar FT60 crea un programa de entrenamiento en función de la información (peso, altura, edad, sexo), el nivel de condición física, el nivel de actividad y el objetivo de entrenamiento del usuario.

Al analizar semanalmente los resultados del entrenamiento y el nivel de condición física, la unidad de pulsera le proporciona orientaciones sobre el entrenamiento para la semana siguiente. El programa de entrenamiento se adapta a sus hábitos y a los cambios en su nivel de condición física.

1. En el modo de hora, seleccione **Menú** > **Aplicaciones** > **Programa entren.** > **¿Crear programa?**.
2. Haga el Polar Fitness Test. Para obtener más información, consulte el apartado Compruebe su nivel de condición física.
3. Seleccione su objetivo de entrenamiento:
   - **Mejorar cond. Física** si su objetivo es mejorar su nivel de condición cardiovascular actual y puede entrenar con regularidad.
   - **Optimizar cond. Física** si su objetivo es optimizar su nivel actual de resistencia cardiovascular, ha estado entrenando con regularidad durante al menos 10-12 semanas y no le supone problema alguno tener que entrenar casi todos los días.
   - **Perder peso** si su objetivo es perder algo de peso.
4. **Programa entren. creado** aparece en pantalla.

5. A continuación, **¿Ver obj. semana?** aparece en pantalla. Seleccione **SÍ** para ver los objetivos de tiempo y de calorías de la primera semana de entrenamiento. Si selecciona **No**, se muestra **Programa entren. activo** y la unidad de pulsera vuelve al modo de hora.

OBJ. TIEMPO
Cantidad de tiempo que debería entrenar esta semana.
OBJ. CAL.
Número de calorías que debería quemar esta semana.

6. Pulse ABAJO y OK para ver el tiempo de entrenamiento objetivo en tres zonas de frecuencia cardiaca diferentes (objetivos de intensidad). Pulse ABAJO para cambiar la pantalla.

Objetivo de tiempo para la zona de intensidad 1
Las barras indican los tiempos objetivo en las diferentes intensidades. Las barras se van completando a medida que entrena. El tiempo objetivo para la zona de intensidad 1 de la semana se muestra en la fila inferior.

7. Ya ha activado el programa de entrenamiento. Pulse **ATRÁS** para volver al modo de hora.

Para ver los objetivos de la semana más adelante, seleccione **Menú** > **Aplicaciones** > **Programa entren.** > **Ver obj. semanales**.

Zona	% intensidad de $FC_{máx}$	Beneficios del entrenamiento
Zona 3	80-90%	• Beneficios: aumenta la capacidad de rendimiento máximo • Sensación: cansancio en los músculos y respiración dificultosa • Recomendado para: usuarios con buena forma física que realizan sesiones de entrenamiento cortas
Zona 2	70-80%	• Beneficios: mejora la capacidad aeróbica • Sensación: respiración buena y sin esfuerzo, sudoración moderada • Recomendado para: todo el mundo, en sesiones de entrenamiento habituales de duración moderada
Zona 1	60-70%	• Beneficios: mejora la resistencia básica y ayuda a la recuperación • Sensación: respiración cómoda y sin esfuerzo, baja carga muscular, ligera sudoración • Recomendado para: todo el mundo

Resolución de problemas

- **Inform. del usuario no encontrada** aparece en pantalla > Introduzca la información del usuario que falte.
- **Resultado Fit. Test necesario** aparece en pantalla > Debe realizar el Fitness Test.

Encontrará más información sobre cómo entrenar en los artículos dedicados al entrenamiento en http://articles.polar.fi.

Modifique o termine el programa

- Si desea cambiar su objetivo de condición física, cree un nuevo programa en **Menú** > **Aplicaciones** > **Programa entren.** > **Cambiar programa**. Por ejemplo, si ha comenzado con el programa de pérdida de peso y ha logrado su objetivo, cambie el objetivo a Mejorar cond. física o a Optimizar cond. física.
- Para terminar el programa de entrenamiento activo, seleccione **Menú** > **Aplicaciones** > **Programa entren.** > **Terminar programa** > **¿Terminar programa?** Seleccione **SÍ**.

Para ver los resultados del programa anterior:

Seleccione **Menú** > **Aplicaciones** > **Programa entren.** > **Resultados prog. ant.** Aparece la siguiente información:

- **FECHA INIC.** y **DURACIÓN**: Fecha de inicio y duración del programa de entrenamiento.
- **SEM. EXCEL.** y **CALORÍAS**: El número de semanas de entrenamiento excelente (100% del objetivo alcanzado) frente al número total de semanas de entrenamiento, y las calorías quemadas durante el programa.
- **ANTES/DESPUÉS**: Resultado de su Fitness Test (OwnIndex) o su peso (cuando está activo el programa de pérdida de peso) antes y después del programa.

Compruebe su nivel de condición física
Es importante saber su nivel de condición física actual para entrenar correctamente y controlar su progreso. El Polar Fitness Test™ es una forma rápida y sencilla de medir su resistencia cardiovascular. El test se realiza en reposo.

Como resultado, se obtendrá un valor denominado OwnIndex. El valor OwnIndex se puede comparar con el máximo oxígeno transportado (VO_{2max}), que es una medida habitual de la capacidad aeróbica. Para obtener más información sobre cómo interpretar los resultados, consulte el apartado Interprete los resultados del Fitness Test.

El valor OwnIndex también afecta a la precisión del programa de entrenamiento y al cálculo de calorías durante el entrenamiento.

El test ha sido desarrollado para personas adultas sanas. Para asegurarse de que el test es fiable, tenga en cuenta estos aspectos:

- Evite las distracciones. Cuanto más relajado esté y más tranquilo sea el entorno donde se realice el test, más precisos serán los resultados del mismo (por ejemplo, que no haya ninguna televisión, teléfonos o personas conversando).
- Evite realizar esfuerzo físico intenso, tomar alcohol y medicamentos estimulantes sin prescripción médica el mismo día que realice el test y el día anterior.
- Evite las comidas copiosas y no fume durante las 2-3 horas anteriores a la realización del test.
- Realice siempre el test en condiciones similares y a la misma hora.
- Asegúrese de que la información del usuario sea correcta.

Haga el Polar Fitness Test

1. Colóquese el dispositivo WearLink, túmbese y relájese de 1 y 3 minutos.
2. En el modo de hora, seleccione **Menú** > **Aplicaciones** > **Fitness Test** > **Empezar prueba**. La prueba se inicia al instante, una vez que el FT60 detecta la frecuencia cardiaca.
3. Unos 5 minutos más tarde, un pitido marcará el final del test y los resultados aparecerán en la pantalla.
4. Pulse OK. **¿Actualizar VO_{2max}?** aparece en pantalla.
5. Seleccione **SÍ** para guardar el resultado de la prueba en **Información del usuario** y en **Resultados OwnIndex**. Si conoce su valor VO2max medido en laboratorio y lo ha introducido en **Información del usuario**, seleccione **No** para guardar el resultado de la prueba sólo en **Resultados OwnIndex**.

Resolución de problemas

- **Fijar nivel act. últimos 3 meses** aparece en pantalla > Fije su nivel de actividad (consulte el apartado Ajustes para obtener más información sobre los niveles de actividad). **Actividad definida** aparece en pantalla y se inicia el test.
- **Error en la prueba** aparece en pantalla > No se reemplaza su valor OwnIndex más reciente.
- No se muestra ninguna frecuencia cardiaca > Error en la prueba. Compruebe que los electrodos del transmisor están bien humedecidos y que la banda está bien ajustada alrededor del pecho.

Interprete los resultados del Fitness Test

Interprete los valores OwnIndex mediante la comparación de los valores individuales y su progresión en el tiempo. El OwnIndex también se puede interpretar según la edad y el sexo. Localice su OwnIndex en la tabla y conozca la clase de nivel de condición física que le corresponde y la forma en que su capacidad aeróbica se compara con las del mismo sexo y edad.

Esta clasificación está basada en una revisión de 62 estudios en los que realizó la medición del VO_{2max} directamente en adultos sanos de EE.UU., de Canadá y de 7 países de Europa. Referencia: Shvartz E, Reibold RC: Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. *Aviat Space Environ Med*; 61:3-11, 1990.

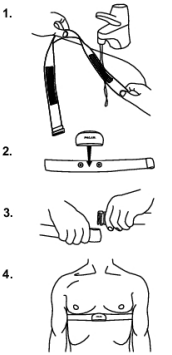
Edad	MUY BAJO	BAJO	ACEPTABLE	MODERADO	BUENO	MUY BUENO	EXCELENTE
20-24	<32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
25-29	<31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
30-34	<29	29-34	35-40	41-15	46-51	52-56	>56
35-39	<28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
40-44	<26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
45-49	<25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
50-54	<24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
55-59	<22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
60-65	<21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40
20-24	<27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
25-29	<26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
30-34	<25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
35-39	<24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
40-44	<22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
45-49	<21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
50-54	<19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
55-59	<18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
60-65	<16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

3. ENTRENAMIENTO

Colocarse el transmisor

Colócate el transmisor para medir la frecuencia cardíaca.

1. Humedece las áreas de los electrodos de la cinta con agua corriente.
2. Acopla el transmisor a la cinta. Ajusta la longitud de la cinta de manera que quede bien sujeta pero que no te moleste.
3. Ajústate la cinta alrededor del pecho, justo por debajo de los músculos pectorales, y fija la hebilla al otro extremo de la cinta.
4. Comprueba que las áreas humedecidas de los electrodos están firmemente adheridas a tu piel y que el logotipo de Polar se encuentra en posición vertical y centrado.



Separa el conector de la cinta cuando no lo utilices para evitar que la pila del transmisor se descargue. El sudor y la humedad mantienen los electrodos húmedos y el transmisor activado. Esto acortará la vida útil de la pila del transmisor.

Encontrarás instrucciones detalladas de lavado en el apartado Información importante.

Empiece a entrenar

1. Colóquese la unidad de pulsera y el transmisor WearLink.

2. En el modo de hora, pulse OK y seleccione **Empezar** o bien mantenga pulsado OK durante un instante cuando desee comenzar a registrar la sesión de entrenamiento.

Para modificar el sonido, la vista de FC u otros ajustes del entrenamiento antes de registrar la sesión, seleccione **Ajustes entrenam**. Consulte el apartado Ajustes para obtener más información

La sesión de entrenamiento sólo se registra si el cronómetro ha estado en marcha durante más de un minuto.

Empiece a entrenar con OwnZone

Al iniciar cada sesión de entrenamiento con el OwnZone se garantiza que las zonas de frecuencia cardiaca sean seguras y eficaces de acuerdo con su condición diaria. Compruebe su OwnZone como mínimo:

- Si ha cambiado su entorno de entrenamiento o el ejercicio.
- Cuando entrene por primera vez después de un período de descanso de una semana.
- Si no se ha recuperado de la sesión de entrenamiento anterior, está estresado o no se siente bien.
- Después de cambiar la información del usuario.

Sólo son necesarios cinco minutos para determinar los límites de OwnZone, y esta operación se puede realizar como un calentamiento. Empiece despacio y mantenga su frecuencia cardiaca por debajo de 100 ppm/ 50% de $FC_{máx}$. Después de cada minuto, aumente gradualmente la velocidad en unas 10 ppm/ 5% de $FC_{máx}$.

Si ha activado el programa de entrenamiento y usa la determinación del OwnZone de una forma activa, la unidad de pulsera tiene en cuenta los resultados de OwnZone a largo plazo a la hora de actualizar los objetivos del programa.

1. Colóquese la unidad de pulsera y el transmisor WearLink.

2. Pulse OK y seleccione **Empez. con OwnZone**.
   - Camine a ritmo lento durante 1 minuto.
   - Camine a ritmo normal durante 1 minuto.
   - Camine a ritmo rápido durante 1 minuto.
   - Corra a ritmo ligero durante 1 minuto.
   - Corra durante 1 minuto.
   - Acelere.

3. En algún momento de la fase de determinación del OwnZone, aparecerá **Límites nuev. activ**. Continúe con su entrenamiento con normalidad.

Resolución de problemas

- Si la determinación del OwnZone falla y previamente había determinado sus límites OwnZone, aparecerá **Límites ant. activ**. Si no ha determinado sus límites OwnZone, aparecerá **Límites por edad activ**. La determinación de OwnZone falla si la frecuencia cardiaca aumenta demasiado deprisa durante dicho proceso, o si la frecuencia cardiaca es demasiado elevada al comienzo del test.

Durante el entrenamiento

Durante el registro del entrenamiento puede aparecer la siguiente información en pantalla. Pulse ARRIBA/ABAJO para cambiar la vista. La duración de la sesión se muestra en todas las vistas.

Frecuencia cardiaca
Su frecuencia cardiaca durante el entrenamiento.

Calorías
Calorías quemadas.

En zona 1, **2** o **3**
Tiempo de entrenamiento en la zona y su frecuencia cardiaca. La cara sonriente significa que se determinó con éxito su valor de OwnZone.
Si la frecuencia cardiaca no se encuentra dentro de las zonas, se muestra **NO EN ZONA**.

Obj. semana (se muestra cuando el programa de entrenamiento está activo)
El objetivo semanal para cada zona y el tiempo de entrenamiento real.

Velocidad
Para ver los datos de distancia se necesita el sensor GPS o el Footpod opcionales.

Distancia
Para ver los datos de distancia se necesita el sensor GPS o el Footpod opcionales.

Hora del día

Bloquear una zona: Durante la sesión se puede bloquear la zona 1, 2 o 3, dependiendo del objetivo de la sesión de entrenamiento. Cuando esté entrenando en la zona deseada, bloquéela pulsando el botón OK durante un segundo. Por ejemplo, puede bloquear la zona 1 cuando haya alcanzado el objetivo semanal de las zonas 2 y 3. La alarma de zona le ayuda a permanecer en la zona bloqueada.
Por ejemplo, en esta imagen la zona 2 está bloqueada.

Menú ráp.: Una pulsación larga del botón LUZ durante el registro le permite acceder al **Menú rápido**. El **Menú rápido** es un método de acceso directo para bloquear los botones, para ajustar los sonidos del entrenamiento y, si se usa el Footpod, para calibrarlo.

HeartTouch: Acerque la unidad de pulsera al dispositivo WearLink si desea comprobar la hora del día durante el registro del entrenamiento. Ajuste la función HeartTouch en **Activar/Desactivar** en **Ajustes** > **Ajustes entrenam.** > **HeartTouch**.

Detenga el registro del entrenamiento

Para interrumpir la sesión de entrenamiento, pulse ATRÁS.

Para detener la sesión de entrenamiento, pulse ATRÁS dos veces; **Parado** aparece en pantalla.

Para obtener más información sobre la información instantánea de la sesión de entrenamiento, consulte el apartado Tras el entrenamiento.

La información sobre el entrenamiento se mostrará sólo si la sesión de entrenamiento ha tenido una duración de diez minutos o más.

Separe el conector del transmisor de la banda y aclare la banda con agua después de cada uso. Lave la banda regularmente a máquina a 40ºC o al menos después de cada 5 usos.

4. DESPUÉS DEL ENTRENAMIENTO

Información sobre el entrenamiento

La unidad de pulsera le ofrece la siguiente información después de una sesión de entrenamiento.

Efecto	Información sobre el efecto del entrenamiento. Consulte la Tabla 1 para obtener más información.
Intensidad	Tiempo transcurrido en las zonas 1, 2 y 3.
Límites de zonas	Límites OwnZone (se muestra cuando se usa OwnZone).
Calorías	Calorías quemadas durante la sesión, y porcentaje de grasa.
Promedio /Máxima	Frecuencia cardiaca media y máxima durante la sesión de entrenamiento.
Promedio /Máxima	Velocidad media y máxima de la sesión de entrenamiento (se muestra sólo cuando se usa el GPS/Footpod opcional).
Distancia	Distancia y duración de la sesión de entrenamiento (se muestra sólo cuando se usa el GPS/Footpod opcional).
Esta semana	Sus objetivos para la semana de entrenamiento actual y los resultados alcanzados hasta el momento. Esta información sólo está visible cuando el programa está activo.

*Para ver los datos de velocidad y distancia se necesita el sensor GPS o el Footpod opcionales.

Tabla 1.

Información	
Quema de grasa mejorando	El entrenamiento a baja intensidad está mejorando la capacidad de quemar grasas de su cuerpo.
Condición física mejorando	El entrenamiento a intensidad moderada está mejorando su condición física.
Rend. máximo mejorando	El entrenamiento a intensidad alta está mejorando su rendimiento máximo.
Si entrena lo suficiente en más de un nivel de intensidad, el entrenamiento tendrá varios efectos.	
Quema grasas y mejora de cond. física	El entrenamiento está mejorando principalmente la capacidad de quemar grasas de su cuerpo, aunque también mejora la condición física.
Mejora cond. física y quema grasas	El entrenamiento está mejorando principalmente la condición física, aunque también mejora la capacidad de quemar grasas de su cuerpo.
Rend. máx. y cond. física mejorando	El entrenamiento está mejorando su rendimiento máximo y su condición física.

Seguimiento semanal

En la pantalla de la unidad de pulsera aparecerá, cada domingo por la noche, un sobre con los resultados de la semana. Pulse ARRIBA para verlos.

Objetivos semanales alcanzados	Aparece en pantalla cuando ha alcanzado los objetivos semanales.
Resultados	¡Excelente! / ¡Muy bien! / ¡Bien! / Condición física mantenida / Semana entren. incompleta / Buena semana de recuperac. / Excelente semana de recuperac.

Si el resultado es excelente, la unidad FT60 le premia con un trofeo. El trofeo aparece en el modo de hora de la pantalla.

Objetivo logrado/semana	Duración del entrenamiento logrado frente a la duración del objetivo semanal
Objetivo logrado/semana	Calorías quemadas frente al objetivo semanal
Sesiones	Número de sesiones de entrenamiento realizado esta semana (también se muestra sin un programa).
Tiempo entren. por zona	Tiempo de entrenamiento en las zonas de intensidad 1, 2 y 3.
Esta semana	Las orientaciones de entrenamiento para la semana que comienza sólo se muestran cuando se accede desde el sobre. Consulte la Tabla 2 para obtener más información.

Tabla 2.

Orientaciones de entrenamiento para la semana que comienza.	
Entrene mucho más	Debe entrenar mucho más para obtener el efecto deseado.
Entrene más	No entrena lo suficiente como para mejorar.
Entrene más en la zona X	Debe entrenar más en esta zona.
Entrene como la sem. pas.	La semana pasada hizo un buen trabajo. Siga así.
Entrene menos en la zona X	Debería reducir el entrenamiento en esta zona.
Entrene mucho men. en zona 3	Esta semana debería entrenar menos en la zona de intensidad alta.
Semana de recuperación	Debe recuperarse para evitar el sobreentrenamiento.
Necesita otra sem. recuperación	Todavía no se ha recuperado; la semana pasada fue demasiado intensa.
Entrene como está planificado	El comienzo ha sido estupendo, sigua entrenando según el programa.

Actualización del peso

Si está siguiendo el programa de pérdida de peso, la unidad FT60 le recordará una vez por semana que actualice su peso por medio de un sobre.

1. Compruebe su peso aparece en la pantalla. Pulse OK.
2. **¿Definir peso act.?** aparece en la pantalla. Seleccione **SÍ** para actualizar su peso.

Fitness Test

Tan pronto como se alcancen los objetivos del entrenamiento, la unidad FT60 mostrará un sobre para recordarle que debe realizar un Fitness Test. El resultado del test se tendrá en cuenta en la actualización semanal del programa.

1. **Haga el Fitness Test** aparece en la pantalla.
2. **¿Probar cond. Fís.?** aparece en la pantalla. Seleccione **SÍ** o **No**.
3. Si decide realizar una prueba nueva, consulte el apartado Compruebe su nivel de condición física para obtener más información.

Actualización del programa

La unidad Polar FT60 analiza constantemente el progreso y se ajusta mediante el aumento o la reducción de los objetivos semanales. En la pantalla aparece un sobre para informarle del momento en el que el programa está actualizado. Pulse ARRIBA para abrir el sobre.

1. **El progr. se ha actualizado** aparece en pantalla: La unidad FT60 ha analizado su progreso y ha adaptado los objetivos del programa en consecuencia.
2. **Recupere durante 1 semana** aparece en pantalla: Para optimizar su entrenamiento, deberá haber un equilibrio ideal entre entrenamiento y recuperación. La semana de recuperación permite que su cuerpo mejore y se adapte al estimulo que ha proporcionado el entrenamiento.

Registro de peso

En el registro de peso se puede controlar la pérdida de peso y observar el progreso durante un período de tiempo. Para actualizar el peso, seleccione **Menú** > **Aplicaciones** > **Registro peso** > **¿Definir peso act.?**. Defina su peso y pulse OK. El peso actual también se actualiza en **Información del usuario**.

Para ver la evolución del peso, seleccione **Menú** > **Aplicaciones** > **Registro peso** > **Evolución del peso** y pulse OK.

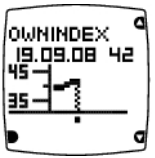
Evolución del peso
El peso y la fecha en la que se introdujo.
La evolución del peso incluido el peso menor y el mayor.

Para eliminar un valor, seleccione el valor que desea eliminar con ARRIBA/ABAJO. Cuando se muestre el valor deseado, mantenga pulsado el botón LUZ hasta que **¿Borrar valor?** aparece en pantalla. Seleccione **SÍ**.

Siga los resultados del Fitness Test

Para mejorar la resistencia aeróbica de una manera perceptible se tarda de media seis semanas de entrenamiento normal. Para mejorar de una forma más eficaz la resistencia aeróbica es preciso entrenar los grandes grupos musculares. Controle los resultados del test a largo plazo bajo los **resultados OwnIndex**, que contiene 47 de los valores OwnIndex más recientes y la fecha en la que realizaron los tests.

1. Seleccione **Menú** > **Aplicaciones** > **Fitness Test** > **Resultados OwnIndex**.
2. Se muestra el resultado OwnIndex más reciente y la fecha del test. Pulse ARRIBA/ABAJO para ver los resultados OwnIndex anteriores.



OwnIndex
Fecha y resultado del test
Gráfico de resultados de OwnIndex con el valor OwnIndex más bajo y más alto

Para eliminar un valor OwnIndex, seleccione el valor que desea eliminar con ARRIBA/ABAJO. Cuando se muestre el valor deseado, mantenga pulsado el botón LUZ hasta que **¿Borrar valor?** aparece en pantalla. Seleccione **SÍ**.

Revise los datos del entrenamiento

Revise los datos del entrenamiento en **Archivos entren.**, **Resúmenes semanales** y **Totales.**

1. Seleccione **Datos** > **Archivos entren.** para ver información detallada sobre el entrenamiento realizado en las 100 sesiones de entrenamiento más recientes. La información es similar a la que se proporciona después de cada sesión de entrenamiento.

Cada barra representa una sesión de entrenamiento. Seleccione la sesión que desea consultar.
Fila superior: fecha y hora del día en el que se creó el archivo
Fila inferior: tiempo de entrenamiento

Cuando **Archivos entren.** se llena, el archivo de entrenamiento más antiguo se sustituye por el más reciente. Si desea guardar el archivo durante un periodo mayor, transfiéralo al servicio Web de Polar en www.polarpersonaltrainer.com. Para obtener más información, consulte el apartado Transferencia de datos.

Para eliminar un archivo de entrenamiento, seleccione **Datos** > **Borrar archivos** y el archivo que desea eliminar. **¿Borrar archivo?** aparece en pantalla. Seleccione **SÍ**. **¿Eliminar del total?** aparece en pantalla. Para eliminar también el archivo de los totales, seleccione **SÍ**.

2. Seleccione **Datos** > **Resúmenes semanales** para ver los datos de entrenamiento y los resultados de las últimas 16 semanas.

Cada barra representa una semana de entrenamiento. Seleccione la semana que desea consultar con ARRIBA/ABAJO.
Fila superior: fecha de inicio / fin de la semana
Fila inferior: tiempo total de entrenamiento

Para poner a cero los resúmenes semanales, seleccione **Datos** > **¿Semanas a cero?**. Seleccione **SÍ** para poner a cero los resúmenes semanales.

3. Seleccione **Datos** > **Totales desde xx.xx.xxxx** para ver la duración total acumulada, el número de sesiones de entrenamiento y las calorías, desde la última puesta a cero.

   Para poner a cero los totales, seleccione **Datos** > **Poner tot. a cero** y seleccione **SÍ**.

Transferencia de datos

Cómo transferir datos desde su unidad FT60 a polarpersonaltrainer.com

Para realizar un seguimiento a largo plazo, es posible almacenar todos los archivos de entrenamiento en polarpersonaltrainer.com. En este sitio podrá ver gráficos e información detallada sobre los datos del entrenamiento y tener mejor conocimiento sobre su entrenamiento. Polar FlowLink* permite transferir con facilidad los archivos de entrenamiento al servicio Web.

1. Regístrese en polarpersonaltrainer.com
2. Siga las instrucciones para descargar e instalar el software de transferencia de datos WebSync en su ordenador.
3. El software Polar WebSync se activa de forma automática y las instrucciones para descargar los datos se muestran en el ordenador. Siga las instrucciones y los datos del entrenamiento se transferirán al servicio Web polarpersonaltrainer.com.
4. Coloque la unidad FT60 boca abajo sobre la pantalla de FlowLink.
5. Siga el proceso de transferencia de datos del software WebSync en la pantalla del ordenador. Para obtener más instrucciones sobre la transferencia de datos, consulte la "Ayuda" de polarpersonaltrainer.com.

*Se necesita el dispositivo Polar FlowLink opcional.

5. AJUSTES

Ajustes del reloj

Seleccione el valor que desea modificar y pulse OK. Ajuste los valores con ARRIBA/ABAJO y acepte con OK. Seleccione **Ajustes** > **Reloj, fecha/hora**.

- **Alarma**: Ajusta la alarga para que suene **Una vez**, de **lunes a viernes**, **Cada día**, o bien **Desactivarla**. Pulse ATRÁS para parar la alarma o ARRIBA/ABAJO para dormir durante 10 minutos. La alarma no se puede usar durante el entrenamiento.
- **Hora**: Seleccione **Hora 1** y ajuste el formato de hora, las horas y los minutos. Seleccione **Hora 2** para ajustar la hora de otra zona horaria mediante la suma o la resta de horas. En la vista de hora se puede cambiar rápidamente de **Hora 1** a **Hora 2** si mantiene pulsado el botón ABAJO.
- **Zona horaria**: Seleccione la zona horaria 1 u 2.
- **Fecha**: Ajuste la fecha.
- **Aspecto del reloj**: Seleccione **Hora y logo**, **Hora y trofeo** o **Sólo hora**.

Ajustes del entrenamiento

Seleccione **Ajustes** > **Ajustes entrenam.**.

- **Sonidos entrenam.**: Seleccione **Muy alto**, **Alto**, **Bajo** o **Desact.**.
- **Sensor de velocidad**: Active o desactive el sensor de velocidad y distancia mediante la selección de **Sensor GPS**, **Footpod** o **Desact.**.
- **Ver FC**: Ajuste el FT60 para que muestre la frecuencia cardiaca como **Pulsac. por minuto** o como **Porcent. del máximo**.
- **Vista de velocidad**: Seleccione **Kilómetros por hora (KM/H)** / **Minutos por kilómetro (MIN/KM)** o **Millas por hora (MPH)** / **Minutos por milla (MIN/M)**
- **Factor cal. footpod**: Para obtener más información, consulte el apartado Ajustes de los accesorios.
- **HeartTouch**: Seleccione **Activar** o **Desact.**.
- **Bloqueo de zona**: Seleccione **Zona 1**, **2** o **3** para entrenar en una zona de frecuencia cardiaca específica o defina el bloqueo de zona en **Desact.**.

- **Límites zona 1**: Ajuste manualmente los límites de la zona 1. Al definir el límite superior se define automáticamente el límite inferior de la zona 2.
- **Límites zona 2**: Ajuste manualmente los límites de la zona 2. Al definir el límite inferior se define automáticamente el límite superior de la zona 1. Al definir el límite superior se define automáticamente el límite inferior de la zona 3.
- **Límites zona 3**: Ajuste manualmente los límites de la zona 3. Al definir el límite inferior se define automáticamente el límite superior de la zona 2.

Cambie los límites de zonas definidos por Polar FT60 sólo si conoce sus límites para la quema de grasa, para la mejora de la condición física y para la optimización de la condición física. Si el programa de entrenamiento está activo, el monitor FT60 incorporará los nuevos límites de zona cuando actualice los objetivos del programa.

Información del usuario

Seleccione **Ajustes** > **Información del usuario** y pulse OK.

- **Peso**: Introduzca su peso actual.
- **Altura**: Introduzca su altura.
- **Fecha de nacimiento**: Introduzca su fecha de nacimiento
- **Sexo**: Seleccione **Masculino** o **Femenino**.
- **Frec. card. máxima** es el número máximo de pulsaciones por minuto (ppm) durante un ejercicio de esfuerzo máximo. Cambie el valor por defecto sólo si conoce su valor medido el laboratorio.
- **Actividad**: Seleccione la alternativa que mejor describa la cantidad global y la intensidad de su actividad física durante los últimos tres meses.
  1. **Máxima (5+ horas/semana)**: Realiza ejercicio físico intenso al menos 5 veces a la semana, o bien practica ejercicio para mejorar sus resultados en competiciones.
  2. **Alta (3-5 horas/semana)**: Realiza algún tipo de ejercicio físico intenso al menos 3 veces a la semana, por ejemplo, corre 20-50 km por semana o dedica de 3 a 5 horas semanalmente al ejercicio de una

actividad física comparable.

3. **Moderada (1-3 horas/semana)** : Practica con regularidad algún deporte recreativo. Por ejemplo corre de 5 a 10 km por semana o dedica de 1 a 3 horas por semana a alguna actividad física comparable, o bien tiene un trabajo que le exige una cierta actividad física.
4. **Baja (0-1 horas/semana)**: No realiza ningún tipo de deporte ni ejercicio físico con regularidad, por ejemplo, camina sólo por placer y de vez en cuando realiza algún ejercicio con el esfuerzo suficiente como para tener una respiración dificultosa o sudar.

- **OwnIndex (VO_{2max})**: Cuando realiza la prueba Polar Fitness Test, su valor OwnIndex se muestra como valor por defecto. Cambie el valor por defecto sólo si conoce su valor VO_{2max} medido en el laboratorio.

Ajustes generales

Seleccione **Ajustes** > **Ajustes generales** .

- **Sonidos de botones**: Seleccione **Desact.**, **Bajo**, **Alto** o **Muy alto**.
- **Bloqueo de botones**: Seleccione **Bloqueo manual** o **Bloqueo automático**.
  Bloqueo automático: La unidad de pulsera bloquea automáticamente todos los botones durante el entrenamiento, excepto el botón LUZ. Para desactivar el bloqueo de los botones, mantenga pulsado el botón LUZ hasta que aparezca **Botones desbloq.** en la pantalla.
  Bloqueo manual: Para bloquear los botones manualmente, mantenga presionado el botón LUZ y confirme con OK. Para desbloquearlos, presione LUZ hasta que aparezca en pantalla **Botones desbloq.**
- **Unidades**: Seleccione **Sistema métrico (kg. cm)** o **Sistema británico (lbs. ft)**. Si selecciona LB/FT, las calorías se muestran como Cal; en caso contrario, se muestran como kcal.
- **Idioma**: Seleccione **Deutsch, English, Español, Français, Italiano, Português** o **Suomi**.

Ajustes de los accesorios

Calibración del Footpod*

Calibre el Foot Pod durante el entrenamiento (calibración sobre la marcha)

Asegúrese de que la función Foot Pod de la unidad Polar FT60 esté activada. Seleccione **Ajustes** > **Ajustes entrenam.** > **Sensor de velocidad**> **Footpod** y pulse OK.

Para calibrar el Footpod durante el entrenamiento, elija cualquiera de estas alternativas:

1. Deje de correr, permanezca parado y pulse y mantenga pulsado el botón **LUZ** para acceder a **Menú ráp**.
   O
2. Deje de correr, permanezca parado y pulse **ATRÁS** una vez.

Seleccione **Calibrar footpod**. Corrija la distancia mostrada con respecto a la distancia real que acaba de recorrer y pulse OK. **Factor de calibración definido** aparece en pantalla. El Footpod ya está calibrado y a punto para la acción.

Definir el factor de calibración manualmente

Existen dos formas de definir el factor de calibración de forma manual:

1. Antes del entrenamiento: Seleccione **Ajustes** > **Ajustes entrenam.** > **Factor cal. footpod**. Defina el factor de calibración y pulse **OK**. El Footpod ya está calibrado.
2. Después de iniciar la medición de la frecuencia cardiaca y antes de registrar el entrenamiento: En el modo de hora, pulse **OK** y seleccione **Ajustes entrenam.** > **Factor cal. footpod**. Defina el factor de calibración y pulse **OK**. El Footpod ya está calibrado. Para iniciar la grabación del ejercicio presione ATRÁS una vez y seleccione **Empezar**.

*Se necesita el dispositivo Footpod S1 opcional.

6. INFORMACIÓN IMPORTANTE

Cómo cuidar de tu FT60

Como cualquier dispositivo electrónico, este training computer Polar debe tratarse con cuidado. Las siguientes recomendaciones te ayudarán a cumplir las cláusulas de la garantía y te permitirán utilizar este producto durante muchos años.

Separa la cinta del transmisor, seca el transmisor con una toalla y lava la cinta con agua corriente después de cada uso. Seca el transmisor con una toalla de tacto suave. No utilices alcohol ni materiales abrasivos (como estropajos de acero o productos químicos de limpieza).

Lava la cinta en una lavadora a 40ºC/104ºF regularmente o, como mínimo, después de cada cinco usos. De esta forma garantizarás la fiabilidad de las mediciones y alargarás la vida útil del transmisor. Utiliza una bolsa de lavado. No pongas la cinta en remojo ni en una secadora, no la planches y no la laves en seco ni con lejía.

No utilices detergente con lejía ni suavizante. No introduzcas nunca el transmisor en la lavadora ni en la secadora.

Seca y guarda la cinta y el transmisor por separado para evitar que se descargue la pila del transmisor. Lava la cinta en la lavadora antes de guardarla durante un largo período de tiempo y siempre después de usarla en una piscina con un elevado contenido de cloro.

Guarda el training computer y el transmisor en un lugar fresco y seco. No los guardes en un entorno húmedo, en material no transpirable (como una bolsa de plástico) o envueltos con un material conductivo (como una toalla húmeda). El training computer y los transmisores son resistentes al agua, por lo que pueden utilizarse para realizar actividades en el agua. El resto de sensores compatibles son resistentes al agua, por lo que puedes utilizarlos aunque llueva. No expongas el training computer a la luz directa del sol durante períodos largos de tiempo, por ejemplo dejándolo en el interior de un vehículo o encima del soporte de la bicicleta cuando no lo utilices.

Mantén siempre limpio tu training computer. Para preservar su resistencia al agua, no laves el training computer con un chorro de agua a presión ni pulses los botones estando bajo el agua. Limpia el training computer con una solución de agua y detergente suave y acláralo con agua limpia. No lo sumerjas en agua. Sécalo cuidadosamente con una toalla suave. No utilices alcohol ni materiales abrasivos como estropajos de acero o productos químicos de limpieza.

Evita que el training computer reciba golpes fuertes, puesto que podrían dañar al sensor.

Reparaciones

Durante el periodo de garantía de dos años, te recomendamos que todas las reparaciones del producto las lleve a cabo únicamente un punto de servicio técnico autorizado por Polar. La garantía no cubre los daños directos ni indirectos derivados de reparaciones realizadas por personas o entidades no autorizadas por Polar Electro.

Encontrarás información de contacto y todas las direcciones de los puntos de servicio técnico autorizados por Polar en www.polar.fi/support y en los sitios web específicos de cada país.

Registra tu producto Polar en http://register.polar.fi/ para que podamos seguir mejorando nuestros productos y servicios, y así adaptarnos mejor a tus necesidades.

El nombre de usuario de tu cuenta Polar siempre es tu dirección de correo electrónico. El mismo nombre de usuario y contraseña te permitirán registrar tu producto Polar, acceder a polarpersonaltrainer.com y al foro de debate de Polar y apuntarte a la lista de distribución de nuestro boletín de noticias.

Cambiar las pilas

Tanto el training computer FT60 como el transmisor WearLink®+ funcionan con una pila que puede cambiar el propio usuario. Para cambiar la pila tú mismo, sigue atentamente las instrucciones detalladas en el apartado Para cambiar las pilas tú mismo.

Antes de cambiar las pilas, deberás tener en cuenta lo siguiente:

- El indicador de batería baja aparece cuando solo queda un 10-15% de carga en la pila.
- El uso excesivo de la retroiluminación hará que la pila se agote con mayor rapidez.
- La retroiluminación y los sonidos se desactivan automáticamente cuando aparece el indicador de batería baja. Cualquier alarma programada antes de la aparición del indicador de batería baja permanecerá activa.
- En entornos fríos, es posible que el indicador de batería baja aparezca por error, pero desaparecerá en cuanto la temperatura aumente.

Para cambiar las pilas tú mismo

Al cambiar la pila, asegúrate de que la junta de estanquidad no esté dañada, en cuyo caso deberá reemplazarse por otra nueva. Podrás adquirir conjuntos de pila y junta de estanquidad en los mejores puntos de venta de productos Polar y en cualquier punto de servicio técnico autorizado por Polar. En Estados Unidos y Canadá, las juntas de estanquidad de repuesto sólo se pueden adquirir en los puntos de servicio técnico autorizados por Polar. Si resides en EE.UU., también podrás adquirir los conjuntos de pila y junta de estanquidad desde www.shoppolar.com.

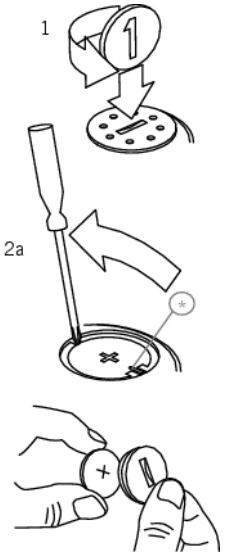
Mantén las pilas fuera del alcance de los niños. Si se ingieren, ponte inmediatamente en contacto con un médico.

Las pilas deben desecharse de acuerdo con las normativas de cada país.

Cuando manipules una pila nueva y totalmente cargada, evita sujetarla simultáneamente por ambos lados con una herramienta metálica o conductora de la electricidad, como unas pinzas. Podrías cortocircuitar la pila y hacer que se descargase más rápidamente. Normalmente, los cortocircuitos no dañan la pila, pero sí pueden reducir su capacidad y, en consecuencia, su vida útil.

1. Abre la tapa del compartimiento de la pila girándola con una moneda hacia la izquierda, de CLOSE a OPEN.
2. • Al cambiar la pila de la unidad de pulsera (2a), retira la tapa y saca la pila con cuidado utilizando un objeto alargado, pequeño y rígido, como un palillo. Es recomendable que no sea un objeto metálico. Ten cuidado de no dañar el elemento metálico del sistema de sonido (*) o las ranuras. Coloca una pila nueva con el polo positivo (+) encarado hacia fuera.

   • Al cambiar la pila del transmisor (2b), coloca la pila nueva en el interior de la cavidad con el polo positivo (+) encarado hacia la tapa.
3. Sustituye la junta de estanquidad vieja por otra nueva, ajustándola bien en la ranura de la tapa para garantizar la resistencia al agua del aparato.
4. Vuelve a colocar la tapa y gírala hacia la derecha, de OPEN a CLOSE. Aparece el mensaje
5. **Introduzca los ajustes básicos**. Mantén pulsado el botón **ATRÁS** para saltarte los ajustes básicos.
   Si vuelves a introducir los ajustes básicos, el training computer creerá que hay un nuevo usuario y desactivará el programa Star.
6. Entra en el modo de **ajustes básicos** y ajusta la fecha y la hora.
7. Para volver al modo de hora, mantén pulsado el botón ATRÁS. Ahora ya podrás utilizar tu FT60 con normalidad.



⚠

Habrá peligro de explosión si la pila se sustituye por otra de un tipo incorrecto.

Precauciones

El training computer Polar muestra indicadores de tu rendimiento. Más concretamente, indica el nivel de esfuerzo fisiológico y la intensidad de la sesión de entrenamiento. No debe utilizarse con otros fines.

Minimizar los riesgos ligados al entrenamiento

Hacer ejercicio puede conllevar algunos riesgos. Antes de comenzar un programa de entrenamiento, es recomendable que contestes a las siguientes preguntas sobre tu estado de salud. Si respondes afirmativamente a alguna de estas preguntas, te recomendamos que consultes a un médico antes de comenzar el programa de entrenamiento.

- ¿No has realizado ninguna actividad física durante los últimos 5 años?
- ¿Tienes hipertensión o el colesterol alto?
- ¿Tienes síntomas de alguna enfermedad?
- ¿Estás tomando alguna medicación para la tensión o el corazón?
- ¿Has padecido alguna vez problemas respiratorios?
- ¿Te estás recuperando de una enfermedad grave o de un tratamiento médico?
- ¿Tienes implantado un marcapasos o cualquier otro tipo de dispositivo electrónico?
- ¿Fumas?
- ¿Estás embarazada?

Además de la intensidad del ejercicio, hay otros factores que pueden influir en la frecuencia cardíaca, como la medicación para el corazón, la tensión arterial, el estado mental, el asma o los trastornos respiratorios, así como algunas bebidas energéticas, el alcohol y la nicotina.

Es importante prestar atención a las reacciones del cuerpo durante el ejercicio. **Si experimentas un dolor inesperado o un cansancio excesivo mientras te ejercitas, te recomendamos que pares o que sigas ejercitándote con una intensidad menor.**

Aviso para personas con marcapasos, desfibriladores o cualquier otro tipo de dispositivo electrónico implantado. Las personas que lleven implantado un marcapasos utilizarán este training computer Polar bajo su propia responsabilidad. Antes de utilizarlo, siempre aconsejamos la realización de una prueba de esfuerzo bajo supervisión médica. La prueba sirve para comprobar la seguridad y fiabilidad del uso simultáneo del marcapasos y del training computer Polar.

Si eres alérgico a cualquier material que entra en contacto con la piel o si sospechas una reacción alérgica debido a la utilización del producto, revisa la lista de materiales que encontrarás en las Especificaciones técnicas. Para evitar posibles riesgos de reacción cutánea provocada por el transmisor, llévalo sobre una camiseta, pero humedece bien la camiseta bajo los electrodos para que funcione correctamente.

El efecto combinado de la humedad y una abrasión intensa puede hacer que la pintura negra de la superficie del transmisor manche la ropa de colores claros. Si utilizas perfume o repelente de insectos, debes asegurarte de que no entre en contacto con el training computer o el transmisor.

Algunas máquinas de ejercicios equipadas con componentes electrónicos pueden causar interferencias y desviar las señales. Para resolver estos problemas, prueba lo siguiente:

1. Quítate el transmisor y utiliza la máquina de ejercicios como lo harías normalmente.
2. Ve moviendo la unidad de pulsera hasta encontrar una zona en la que la lectura aparezca correctamente y el símbolo del corazón no parpadee. Las interferencias suelen ser mayores justo en frente de la pantalla de la máquina, mientras que las partes derecha o izquierda de la pantalla normalmente están relativamente libres de interferencias.
3. Ponte de nuevo el transmisor en el pecho y mantén el training computer en la zona libre de interferencias durante el mayor tiempo posible.

Si el FT60 sigue sin funcionar bien, es posible que el aparato genere tantas interferencias eléctricas que la medición inalámbrica de la frecuencia cardíaca resulte imposible.

El FT60 también puede utilizarse para nadar. Para garantizar la resistencia al agua del dispositivo, **no pulses los botones estando bajo el agua**. Para más información, visita http://www.polar.fi/support. La resistencia al agua de los productos Polar está comprobada según la norma internacional ISO 2281. Los productos se dividen en tres categorías según su resistencia al agua. Observe la parte posterior de su producto Polar para conocer la categoría de resistencia al agua y compárela con la siguiente tabla. Recuerde que estas definiciones no se aplican necesariamente a los productos de otros fabricantes.

Marca en la parte trasera del producto	Características de resistencia al agua
Water resistant	Protección frente a salpicaduras, sudor, lluvia, etc. No es adecuado para nadar.
Water resistant 30 / 50 m	Adecuado para bañarse y nadar
Water resistant 100 m	Adecuado para nadar y bucear con tubo (sin bombonas)

Resolución de problemas

Si desconoce en qué menú se encuentra, mantenga pulsado ATRÁS hasta que aparezca la hora del día.

Si no hay reacción al pulsar los botones o la unidad de pulsera muestra lecturas inusuales, ponga a cero la unidad de pulsera pulsando cuatro botones (ARRIBA, ABAJO, ATRÁS y LUZ) simultáneamente durante cuatro segundos. Se guardarán todos los ajustes menos la fecha y la hora.

Si la lectura de la frecuencia cardiaca fluctúa, es demasiado alta o muestra un valor cero (00), asegúrese de que no hay ningún otro transmisor de frecuencia cardiaca a menos de 1 m, que la banda del transmisor esté bien ajustada y que los electrodos del transmisor se hayan humedecido, estén limpios y no presenten daños.

Si la medición de la frecuencia cardiaca no funciona con la ropa deportiva, pruebe a usar la banda para realizar la medición. Si funciona, probablemente el problema esté en la ropa. Póngase en contacto con el distribuidor o con el fabricante de la ropa.

Las señales electromagnéticas de gran intensidad pueden causar lecturas erróneas. Se pueden producir interferencias electromagnéticas cerca de líneas de electricidad de alta tensión, semáforos, cables de alimentación de ferrocarriles eléctricos, tranvías o autobuses eléctricos, televisores, motores eléctricos de automóviles, ciclocomputadores, algunas máquinas de ejercicios equipadas con motores eléctrico, teléfonos móviles o al atravesar puertas de seguridad electrónicas. Para evitar lecturas incorrectas, aléjese de las posibles fuentes de interferencias.

Si la lectura incorrecta de la frecuencia cardiaca continúa a pesar de haberse alejado de la fuente de interferencias, reduzca su velocidad y tómese el pulso manualmente. Si nota que se corresponde con el elevado valor mostrado en la pantalla, tal vez esté sufriendo una arritmia cardiaca. Aunque la mayoría de los casos de arritmia no son graves, le recomendamos que lo consulte con su médico.

Puede que una crisis cardiaca haya alterado su forma de onda de ECG. Si es así, consulte a su médico.

Si la lectruar incorrecta persiste incluso tras haber seguido los pasos anteriores, es posible que las pilas de su transmisor estén agotadas.

Especificaciones técnicas

Unidad de pulsera

Tipo de pila	CR2025
Duración de la batería	1 año (1 hora de entrenamiento al día, 7 días a la semana) de media
Temperatura de funcionamiento	De -10 °C a +50 °C / de 14 °F a 122 °F
Material de la correa de la unidad de pulsera	Poliuretano
Material de la tapa posterior y hebilla de la correa de la unidad de pulsera	Acero inoxidable según la directiva europea 94/27/UE y la cláusula adicional 1999/C 205/05 sobre emisiones de níquel en productos destinados a entrar en contacto directo y prolongado con la piel.
Precisión del reloj	Superior a ± 0,5 segundos/día a 25 °C / 77 °F.
Precisión de la medición de la frecuencia cardiaca	± 1% o ± 1 ppm, el valor que sea mayor; definición válida en condiciones de estabilidad.

Transmisor

Tipo de pila	CR 2025
Duración de la batería	700 horas de uso de media
Anillo de cierre de la pila	Junta tórica de 20,0 x 1,0 Material FPM
Temperatura de funcionamiento	De -10 °C a +50 °C / de 14 °F a 122 °F
Material del conector	Poliamida
Material del elástico	35% poliéster, 35% poliamida, 30% poliuretano

Valores límite

Cronómetro	23 h 59 min 59 seg
Frecuencia cardiaca	De 15 a 240 pulsaciones por minuto
Tiempo total	De 0 a 9999 h 59 min 59 seg
Calorías totales	De 0 a 999.999 kcal
Contador total ejercic.	65535
Año de nacimiento	1921 - 2020
Velocidad máxima con un sensor GPS	199,9 km/h
Velocidad máxima con un Footpod	29,5 km/h

Polar FlowLink y Polar WebSync 2.1 (o posterior)

Requisitos del sistema:	PC con sistema operativo Microsoft Windows (7/XP/Vista) de 32 bits y Microsoft .NET Framework versión 2.0 Mac con procesador Intel y sistema operativo Mac OS X 10.5 o posterior

El training computer Polar FT60 utiliza, entre otras, las siguientes tecnologías patentadas:

- Sistema de evaluación OwnZone® para determinar los límites personales de la frecuencia cardíaca objetivo de cada sesión de entrenamiento
- Transmisión codificada OwnCode®
- Tecnología OwnIndex® para las pruebas de condición física
- Sistema OwnCal® de cálculo personal de las calorías
- Tecnología WearLink® para la medición de la frecuencia cardíaca
- Sistema de transferencia de datos FlowLink®

Garantía y limitación de responsabilidades

Garantía internacional limitada de Polar

- Esta garantía no afecta a los derechos estatutarios del consumidor que establecen las leyes en vigor en cada país o región, ni tampoco afecta a los derechos del consumidor con respecto al distribuidor derivados del contrato de compraventa.
- Polar Electro Inc. otorga esta garantía internacional limitada a los consumidores que hayan adquirido este producto en EE.UU. o Canadá. Polar Electro Oy otorga esta garantía internacional limitada a los consumidores que hayan adquirido este producto Polar en otros países.
- Esta garantía de Polar Electro Inc./Polar Electro Oy cubre al comprador/consumidor original de este producto de cualquier fallo o defecto de material y mano de obra durante dos (2) años a partir de la fecha de compra.
- **Conserva el recibo o la factura original como prueba de tu compra.**
- La garantía no cubre la pila, el desgaste normal del producto, los daños debidos al mal uso, abuso, accidentes o incumplimiento de las precauciones, mantenimiento inadecuado o uso comercial del producto, ni tampoco la rotura o el deterioro de carcasas/pantallas, la banda para el brazo, la cinta elástica y las prendas Polar.
- La garantía no cubre los daños, pérdidas, costes o gastos directos, indirectos o fortuitos, consecuentes o especiales, causados por o relacionados con este producto.
- A menos que la legislación de tu país estipule lo contrario, los artículos comprados de segunda mano no estarán cubiertos por esta garantía de dos (2) años.
- Durante el período de validez de la garantía, el producto se reparará o cambiará en cualquier punto de servicio técnico autorizado por Polar, independientemente del país de compra.

La aplicación de esta garantía estará limitada a los países en los que se comercialice el producto a través de distribuidores oficiales Polar.

Copyright © 2011 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finlandia. Todos los derechos reservados. Queda prohibida la reproducción de este manual en forma alguna o por cualquier medio sin la autorización previa y por escrito de Polar Electro Oy.

Los nombres y logotipos que aparecen en esta guía rápida de inicio o en el paquete de este producto son marcas comerciales de Polar Electro Oy. Las denominaciones y logotipos marcados con el símbolo ® en este manual o en el embalaje de este producto son marcas comerciales registradas de Polar Electro Oy. Windows es una marca comercial registrada de Microsoft Corporation y Mac OS es una marca comercial registrada de Apple Inc.

Polar Electro Oy es una compañía con certificación ISO 9001:2008.

CE 0537
Este producto cumple con la Directiva 93/42/CEE. La Declaración de conformidad correspondiente se puede encontrar en www.polar.fi/support.

Este icono de un contenedor tachado indica que los productos Polar son dispositivos electrónicos y se rigen por la Directiva 2002/96/CE del Parlamento Europeo y del Consejo sobre residuos de aparatos eléctricos y electrónicos (RAEE), y que las pilas y acumuladores utilizados en dichos productos se rigen por la Directiva 2006/66/CE del Parlamento Europeo y del Consejo de 6 de septiembre de 2006 relativa a las pilas y acumuladores y a los residuos de pilas y acumuladores. Es por ello que estos productos, sus pilas y acumuladores se deben desechar por separado en los países de la UE.

Esta marca indica que el producto está protegido contra descargas eléctricas.

Limitación de responsabilidades

- El material de este manual tiene carácter meramente informativo. Los productos que describe pueden modificarse sin previo aviso, debido al programa de desarrollo continuo del fabricante.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy no concede representaciones ni garantías con respecto a este manual ni a los productos que en él se describen.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy no asume ninguna responsabilidad por los daños, pérdidas, costes o gastos directos, indirectos o fortuitos, consecuentes o especiales, causados por o relacionados con la utilización de este material o de los productos que aquí se describen.

Este producto está cubierto por los siguientes documentos de patente: US 5486818, US6277080, US6537227, US6540686, US20090156944, US7324841, US7076291, US6104947, US5611346 y US D492999SS. Otras patentes en trámite.

Fabricado por Polar Electro Oy, Professorintie 5, FIN-90440 KEMPELE.

Tel. +358 8 5202 100, Fax +358 8 5202 300, www.polar.fi

17943450.00 ESP A 03/2011

Manufactured by

Polar Electro Oy
Professorintie 5
FIN-90440 KEMPELE
Tel +358 8 5202 100
Fax +358 8 5202 300
www.polar.fi

POLAR®
LISTEN TO YOUR BODY